

Cacerola de Pavo y calabacitas a la Lupe

De la cocina de Lupe González, San Antonio

Tiempo de preparación: 40-45 minutos

Número de porciones: 8

Ingredientes:

4 pechugas de pavo

2 tazas de agua

2 calabacitas (zucchini) verdes, cortados en pedazos gruesos

1 taza de granos de elote

1 cebolla mediana finamente picada

1 diente de ajo machacado

¼ chile dulce finamente picado

1 frasco pequeño de salsa de tomate

½ cucharadita de comino

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

½ taza de consomé de pollo

Preparación:

1. Hierva las pechugas de pavo hasta que estén bien cocidas (aproximadamente 30 minutos). Permita que se enfríe y luego cortelas en rebanadas. Póngalas en un lado.
2. Cocine la calabacita (zucchini) en agua a fuego lento por aproximadamente 20 minutos. Añada la salsa de tomate, la cebolla, el ajo, el chile dulce, los granos de elote, el comino, la pimienta y la sal. Cocine por otros 10 minutos.
3. Coloque las rebanadas de pavo en una cacerola para hornear de 3 cuartos. Vierta el consomé de pollo sobre el pavo. Añada la mezcla de calabacita (zucchini). cubra y hornee por 10-15 minutos a 350°F.

*Sirva con arroz o fideo.

Información nutricional por porción:

GRASA: 17% (bajo)

FIBRA: 3 gramos (alto)

CALORIAS: 106

DICHO/CONSEJO

Esta receta también sabe delicioso si se prepara con pechugas de pollo.